



ARROZ INTEGRAL CON ALMEJAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de arroz integral
- 400 g de almejas
- 200 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 1000 ml de caldo de pescado
- perejil
- sal
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- Sofreírlo en una sartén con aceite. Incorporar el arroz y rehogarlo.
- Añadir el vino y dejar que se evapore. Añadir el caldo, sazonar y dejar que se cueza el arroz.
- Pasados unos 15 minutos, introducir las almejas y tapar.
- Para evitar que el arroz quede seco, se puede añadir un poco más de caldo caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 54.9 g	Grasas 12.4 g
Kcal 391	Proteínas 9.9 g